

1 日	●大津緑洋高校卒業式 ●春の火災予防運動/7日まで ●子ども予防接種週間/7日まで
2 月	●行政相談/日置支所/10時~12時
3 火	●長門高校卒業式 ●行政相談/三隅支所/10時~12時 ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時~16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
4 水	
5 木	●家族介護教室/日置保健センター/13時~15時/要申込 (Tel.37-3911) ●温泉学講座/下関シーモールホール/13時~
6 金	
7 土	
8 日	●サンクスまつり・ながとコドモノクニ/ルネッサながと/10時~ ●金子みすゞの世界~仙崎編-2015~/ルネッサながと/13時~
9 月	
10 火	上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区) ●行政相談/ラポールゆや/10時~12時 ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時~16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●禁煙相談/長門健康福祉センター/13時~16時/要予約 (Tel.22-2811)
11 水	●無料法律相談/ラポールゆや/10時~15時/要予約 (Tel.23-1299)
12 木	●市内中学校卒業式 ●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~16時 ●長門市介護予防講座/太陽フィットネスクラブ長門/13時30分~15時/要申込 (Tel.22-1600)
13 金	●ひとり暮らしのためのクッキングスクール/長門市保健センター/10時~/要申込 (Tel.23-1133)
14 土	
15 日	●第6回YYいのみ祭り/伊上公民館周辺/9時~ ●海技免許更新/長門市立図書館/10時~
16 月	●酒害相談/長門健康福祉センター/15時~17時/要予約 (Tel.22-2811)
17 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時~16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
18 水	●行政相談/市役所本庁市民相談室/10時~12時 ●市民協働シンポジウム/長門市中央公民館/18時~20時
19 木	毎月19日は「ながと食の日」 ●気軽に健康体操/長門市保健センター/10時~11時30分/要申込 (Tel.23-1133)
20 金	●市内小学校卒業式 ●心の健康相談/長門健康福祉センター/14時~16時/要予約 (Tel.22-2811)
21 土	「春分の日」
22 日	●長門市合併10周年記念式典/ルネッサながと/9時30分~
23 月	
24 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時~16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査/長門健康福祉センター/要予約 (Tel.22-2811)
25 水	●無料法律相談/市役所本庁市民相談室/10時~15時/要予約 (Tel.23-1299)
26 木	●ウォーキングで健康づくり/三隅保健センター/9時30分~11時30分/要申込 (Tel.43-2444) ●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時~16時
27 金	
28 土	
29 日	
30 月	ながと生涯学習の日 ●窓口時間延長/本庁市民課/17時15分~19時
31 火	●窓口時間延長/本庁市民課/17時15分~19時

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

大豆のカレーマト煮

—大豆と野菜のヘルシー料理—



材 料 (4人分)

大豆 (水煮)	…240g	固形スープの素	…1/2 個
タマネギ	…120g	水	…2 カップ
ニンジン	…80g	塩	…小さじ 2/3
トマト (水煮)	…200g	コショウ	…少々
ニンニク	…少々	グリーンピース (冷凍)	…40g
カレー粉	…小さじ 2	サラダ油	…大さじ 1・1/3

作り方

- ①大豆は水気を切ります
- ②タマネギは粗みじん切りに、ニンジンは1cm角に切り、トマトはざく切りにします。ニンニクはみじん切りにします
- ③鍋にサラダ油を熱して、ニンニクとタマネギを炒め、しんなりしたらカレー粉を加えます
- ④③に水と固形スープの素を加え、煮立ったら弱火にしてニンジンとトマトを入れ、さらに5~6分煮ます。ニンジンが柔らかくなったら大豆を加えて、柔らかく煮、塩、コショウで味を調えます
- ⑤最後に解凍したグリーンピースを加え、ひと煮立ちさせてできあがり

ワンポイントアドバイス パンに添えてもおいしく食べられます

栄養価 (1人分)

エネルギー…185kcal
たんぱく質…9.9g
脂 質…9.5g
塩分相当量…1.9g
カルシウム…91mg

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
3/13 (金)・15 (日)
毎月19日は「ながと食の日」

休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当 番 病 院	電話番号
3 / 1	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
3 / 8	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
3 / 15	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
3 / 21	土	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
3 / 22	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
3 / 29	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211

※突然の発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、**長門市応急診療所**を受診してください
●診療科…内科・小児科
●診療日・時間…平日 19時~22時/日曜・祝日・年末年始 9時~正午・13時~17時(受付は診療終了30分前まで)

水道修繕当番店 (3月) *は休日・夜間のみ

地 区	道 路 部 分	宅 地 部 分
長門地区	水道課 Tel. 23-1171 Tel. 22-2111*	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	三隅支所 Tel. 43-0221	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	日置支所 Tel. 37-2111	(有)安田建材 Tel. 32-1217 Tel. 090-1013-6036*
油谷地区	油谷支所 Tel. 32-1111	(有)キハラ Tel. 34-0018

※水道のトラブルは**長門市指定工事店**に依頼してください

消費者トラブルQ&A

公的機関をかたり、
個人情報の削除を持ちかける詐欺に注意

Q 消費生活センターと名乗る人から、「あなたの個人情報が2社に登録になっている。1社は削除できたが、もう1社の情報を削除できなかった。削除を希望するならば、ボランティア団体を紹介する」と言われたので「希望する」と答えると、後日電話がかかってくるようになった。本当に消費生活センターからの電話だったのだろうか。

A 公的機関が「個人情報を削除してあげる」などと電話をすることは絶対にないので、消費生活センターがそのような電話をすることはありません。このような手口は、最終的にはお金をだまし取る詐欺の可能性があります。相手にせず、すぐに電話を切りましょう。一度電話に出ると切りにくくなります。そこで、留守番電話機能を利用して、必要に応じて後でかけ直すようにする方法が有効です。また、発信者番号表示機能のある電話を使用している場合には、番号非通知や知らない番号からの電話には出ないという方法もあります。削除名目でお金を払ってしまったら、取り戻すことは非常に困難ですので、請求されたらまず消費生活センターか警察署へ相談しましょう。

問い合わせ 長門市消費生活センター Tel. 23-1115
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999